МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
В. Ф. УТКИНА»

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания**

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **328 АК. Ч.**

Рязань 2024 г

Рекомендации по работе с литературой

Теоретический материал курса становится более понятным, когда дополнительно к прослушиванию лекции и изучению конспекта, изучается и дополнительная рекомендованная литература (законодательство, научные и публицистические статьи и др.). Литературу по курсу рекомендуется изучать в библиотеке или с помощь сети Интернет (источники, которые могут быть скачены без нарушения авторских прав).

Перечень основной и дополнительной литературы представлен в рабочей программе дисциплины.

Работа студента на лекции

Только слушать лекцию и записывать за лектором все, что он говорит, недостаточно. В процессе лекционного занятия студент должен выделять важные моменты, выводы, анализировать основные положения. Прослушанный материал лекции студент должен проработать. От того, насколько эффективно он это сделает, зависит и прочность усвоения знаний, и, соответственно, качество восприятия предстоящей лекции, так как он более целенаправленно будет ее слушать. Необходим систематический труд в течение всего семестра.

При написании конспекта лекций следует придерживаться следующих правил и рекомендаций:

- *конспект лекций нужно записывать «своими словами» лишь после того, как излагаемый лектором тезис будет вами дослушан до конца и понят;*
- *при конспектировании лекции следует отмечать непонятные вопросы, записывать те пояснения лектора, которые показались особенно важными;*
- *при ведении конспекта лекций рекомендуется вести нумерацию тем, разделов, что позволит при подготовке к сдаче экзамена не запутаться в структуре лекционного материала;*
- *рекомендуется в каждом пункте выразить свое мнение, комментарий, вывод.*

При изучении лекционного материала у студента могут возникнуть вопросы. С ними следует обратиться к преподавателю после лекции, на консультации, практическом занятии.

Конспект лекций каждый студент записывает лично для себя. Поэтому конспект надо писать так, чтобы им было удобно пользоваться.

Подготовка к практическим занятиям

Общие требования безопасности.

Обучающийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию преподавателя;
- после болезни предоставить учителю справку от врача;
- присутствовать на занятие в случае освобождения врачом от занятий после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Обучающийся нельзя заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения преподавателя выходить на место проведения занятия;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

Требования безопасности во время занятий.

Обучающийся должен:

- внимательно слушать и чётко выполнять задания преподавателя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

Обучающимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные формы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Темы рефератов

1. Здоровый образ жизни студентов:
   - закаливание как один из способов укрепления иммунитета и поддержания уровня здоровья;
   - опасность курения, как фактора, снижающего общий уровень здоровья человека;
   - влияние употребления алкогольных напитков на снижение физической и умственной работоспособности;
   - опасность употребления наркотических веществ и влияние наркотиков на здоровье человека;
   - правильный режим дня как основа оптимизации работоспособности студентов в период сессии;
   - особенности организации правильного питания молодых людей для повышения уровня их работоспособности;
   - влияние росто-весового показателя молодых людей 18-20 лет на их уровень работоспособности и самооценку;
   - регулярные занятия физической культурой как средство повышения работоспособности и укрепления здоровья студентов.
2. Антропометрия и морфология:
   - особенности строения стопы и методы её коррекции в юношеском возрасте;
   - исследование особенностей дыхательной системы студентов;
   - исследование особенностей сердечно-сосудистой системы студентов;
   - исследование динамики ЧСС как средство контроля за уровнем нагрузки на занятиях по физической культуре;
   - методика самомассажа как эффективное средство восстановления работоспособности мышц после физической нагрузки;
3. Спортивная медицина:
   - исследование уровня заболеваемости ОРЗ и ОРВИ среди студентов и методы профилактики;
   - исследование уровня сердечно-сосудистых заболеваний среди и методы профилактики;
   - исследование динамики желудочных заболеваний среди студентов и методы профилактики;
   - исследование динамики остроты зрения за период обучения в высшем учебном заведении и методы профилактики;
   - исследование заболеваемости органов дыхания у студентов и методы профилактики;
   - исследование заболеваний опорно-двигательного аппарата студентов и методы профилактики и коррекции.
4. Методика физической культуры
   - разминка как важный фактор подготовки к эффективной работе мышц;
   - круговая тренировка как эффективный метод развития силы на занятиях по физической культуре;
   - методика развития силовых качеств у студентов на занятиях по физической культуре в тренажерном зале;
   - методы развития координационных способностей у студентов на занятиях по физической культуре;
   - методы развития гибкости у молодых людей 18-20 лет на занятиях по физической культуре;
   - игровой метод как эффективный способ совершенствования приемов игры в баскетбол на занятиях по физической культуре в вузе;
   - наиболее эффективные приемы обучения отдельным техническим приемам игры в баскетбол;
   - особенности обучения тактическим приемам игры в волейбол студентов на занятиях по физической культуре;
   - методика обучения техническим приемам в отдельных видах легкой атлетики на занятиях по физической культуре;
   - наиболее эффективные методы обучения некоторым техническим и тактическим приемам игры в настольный теннис на занятиях по физической культуре.
5. Спортивная психология:
   - игровой метод как способ повышения интереса студентов к занятиям по физической культуре;
   - применение подвижных игр для улучшения эмоционального состояния студентов на

занятиях по физической культуре;

- влияние уровня мотивации на эффективность занятий по физической культуре;
- методика дыхательных упражнений как способ снижения уровня возбуждения в заключительной части занятий по физической культуре;
- влияние уровня информированности на эффективность занятий по физической культуре;
- методы релаксации как эффективный способ снятия стрессов во время экзаменационной сессии.

6. Спортивная метрология:

- статистический анализ скоростно-силовой подготовленности студентов n года поступления;
- статистический анализ силовой подготовленности студентов n года поступления;
- статистический анализ общей выносливости студентов n года поступления;
- сравнение результатов тестирования скоростно-силовой подготовленности студентов разных лет поступления;
- сравнение результатов тестирования общей выносливости студентов разных лет поступления;

сравнение результатов тестирования силовой подготовленности студентов разных лет поступления.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ПОДПИСАНО **ФГБОУ ВО "РГРТУ", РГРТУ,** Донсков Дмитрий Анатольевич, Врио заведующего кафедрой **23.12.24** 08:24 (MSK) Простая подпись